

# 総合福祉

# 5月号

# センターだより

発行

（社福）多摩市社会福祉協議会  
地域福祉推進課

〒206-0032 多摩市南野3-15-1  
総合福祉センター3階

☎ 042-356-0307

FAX 042-356-1155

http://www.tamashakyo.jp/

## 今月号の記事

### ★地域活動支援センター「あんど」（障がい者福祉センター）からのお知らせ★

- 聞こえのこと・言葉のこと相談・・・・・・・・・・・・・・・・・・2ページ
- パソコン教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3ページ
- プールボランティア養成講座・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4ページ
- 親子体操教室（追加募集）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5ページ
- 障がい者個別パソコン相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6ページ

### ★老人福祉センターからのお知らせ★

- 寿大学パソコン講座・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・7ページ
- 高齢者個別パソコン相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8ページ
- 元気チェック・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・9ページ
- ★その他のお知らせ★・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・9ページ
- ★送迎バスの時刻表★・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10ページ

## ～豆まめ知識～

### 端午の節句

「端午の節句」は5月5日にあたり、「菖蒲の節句」とも言われます。強い香気で厄を祓う菖蒲やよもぎを軒につるし、また菖蒲湯に入ること無病息災を願いました。

江戸時代以降は、男の子の節句とされ、身を守る「鎧」や「兜」を飾り「こいのぼり」を立てて男の子の成長や立身出世を願ってお祝いします。初節句にはちまきを、2年目からは新しい芽がでるまで古い葉を落とさないことから「家督が途絶えない」縁起物として柏餅を食べます。

地方によっては、子供の行事としてだけでなく、田の神を迎えるための契の名残として菖蒲湯に入る習慣も残っているようです。



老人福祉センター及び地域活動支援センター「あんど」に関するお問合せや各種講座の申込は、各ページに記載しています。

なお、受付時間は、日曜日、第2土曜日、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）を除く、8時30分～17時までとなりますので、あらかじめご了承ください。

# 聞こえのこと・言葉のこと相談

専門スタッフ（言語聴覚士）に相談してみませんか？  
多摩市総合福祉センターでは、毎週水曜日の午後に実施しています。※事前予約が必要です。

- ★開催日・・・5月11日、18日、25日
- ★時間・・・15時00分～16時00分
- ★会場・・・多摩市総合福祉センター3階
- ★対象者・・・多摩市に住所を有する18歳以上の方
- ★予約方法・・・多摩市総合福祉センター3階窓口または、電話で申込

・・・最近こんなことで困っていませんか？

★ 電話の時や家族との会話の時に・・・

- ・電話の音が聞き取り難い。
- ・テレビの音が大きいと家族に言われる。



★ 食事の時に・・・

- ・なかなか飲み込むことが出来ない。
- ・むせることが多くなった。

★ 病気の後に・・・

- ・上手に話せなくなった。
- ・物の名前が出なくなったり、言い間違いが多い。

\*失語症の方を対象とした会話グループを実施しています。お問い合わせ下さい。



申込・問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 障がい者支援係

〒206-0032

多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階

☎042-356-0307 FAX042-356-1155

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

# パソコン教室

マウスをはじめて使う方でも安心！五十音の入力から漢字変換、記号の入力などキーボード操作の基本からていねいに教えます。

開催日…6月4日・18日・25日、7月2日

全て土曜日 全4回

時 間… 13時30分～15時30分

会 場… 多摩市総合福祉センター7階 704研修室

対 象 者… 多摩市に住所を有する18歳以上の障害者手帳  
をお持ちの方（視覚障がいの方は除く）

定 員… 4人（応募者多数の場合は抽選）

内 容… マウス・キーボード操作など

講 師… パソコンボランティア多摩

費 用… 500円（テキスト代）

申込期間… 4月20日（水）～5月18日（水）

申込方法… 多摩市総合福祉センター3階窓口または、電話で申込



## 申込・問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 障がい者支援係

〒206-0032

多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階

☎042-356-0307 FAX042-356-1155

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

# プールボランティア 養成講座

障がいをお持ちの方が「安全に水中運動を行うための介助方法」や「視覚障がいの方への対応」を学びます。泳げなくても大丈夫です。水中での運動が好きな方、ボランティア活動をはじめませんか？

- 開催日 7月6・13・20・27日、8月3日  
(全て水曜日 全5回)
- 時 間 10時00分～12時00分
- 会 場 多摩市総合福祉センター5階 水浴訓練室
- 対象者 講座終了後、ボランティアとして活動できる  
20歳以上の方（心疾患・失禁・感染症の方は除く）
- 申込期間 5月9日（月）～6月8日（水）
- 申込方法 多摩市総合福祉センター3階窓口  
または、電話で申込



## 申込・問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 障がい者支援係

〒206-0032

多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階

☎042-356-0307 FAX042-356-1155

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

追加  
募集！

# 親子体操教室

（前期）

3B体操（リズム体操）で親子一緒に遊びながら、楽しく体操をしませんか？からだの健やかな成長を図ります！

開催日 5月7・21日  
6月4・18日  
7月2・16日  
8月6・20日  
9月3・17日  
全て土曜日 全10回

3B体操とは・・・  
誰でも無理なく、楽しむことができる体操です。ボール・ベル・ベルターの3種類の道具（貸出）を使います☆

ベルター



ボール  
ベル

時間 10時00分～11時30分

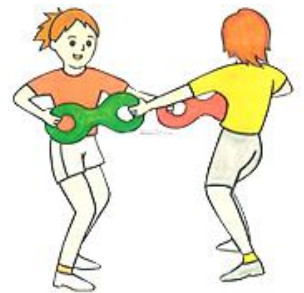
会場 多摩市総合福祉センター3階 多目的フロア

対象者 多摩市に住所を有する心身の発達が気になる3歳～小学校3年生のお子さんとその保護者（障害者手帳の有無は問いません）

定員 15組（定員になり次第、受付終了）

内容 ボールやベルターなどを使った遊びの運動

講師 石原 恵美子先生



申込方法 多摩市総合福祉センター3階窓口または、電話で申込

申込・問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 障がい者支援係

〒206-0032

多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階

☎042-356-0307 FAX042-356-1155

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

# 障がい者個別パソコン相談会 —開催のお知らせ—

多摩市総合福祉センターと多摩ボランティア・市民活動支援センターの2会場にて、下記の日程でパソコン相談会を開催しています。

なお、日程が変更になる場合もありますので、休館日を除く相談日の前日までに必ず予約をお願いします。

- 対象 多摩市に住所を有する障害者手帳をお持ちの18歳以上の方
- 相談員 パソコンボランティア多摩
- 予約方法 相談日の前日までに多摩市総合福祉センター3階窓口または、電話で予約

## 《多摩市総合福祉センター》

- 開催日 5月17日（火）
- 時間 ①13時30分～ ②14時30分～
- 定員 ①②各3人(変更することもあります)
- 会場 多摩市総合福祉センター7階  
704研修室

「新しくパソコンを購入したら、今まで出来ていたことができなくなった。」「インターネットを使ってみたい」など・・・の相談に応じます。

## 《多摩ボランティア・市民活動支援センター》

- 開催日 5月10日（火）・24日（火）
- 時間 ①13時30分～ ②14時30分～
- 定員 ①②各2人(変更することもあります)
- 会場 ヴィータ・コミュニネ7階（聖蹟桜ヶ丘駅 徒歩5分）



## 申込・問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 障がい者支援係  
〒206-0032

多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階

☎042-356-0307 FAX042-356-1155

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時



## 寿大学 パソコン講座 参加者募集

内容	コース	開催日	受講条件
初めてのパソコンと 文字入力	A-1	6/6・9・13・16・20・23 27・30 (月・木)	パソコンが初めての方
ワードで文書編集 (初級)	C-1	6/7・10・14・17・21・ 24・28、7/1 (火・金)	文字入力のできる方 (漢字変換のできる方)
ワードで経験者 レベルアップ	D-1	6/8・15・18・22・25・ 29、7/2・6 (水・土)	ワード経験者

Aコースを申し込む場合は、C・Dコースを申し込むことはできません

- 時 間 10時00分～12時00分
- 場 所 多摩市総合福祉センター7階 704研修室
- 対 象 多摩市に住所を有する60歳以上の方 (全日程参加可能な方)
- 定 員 各コース10人 (応募者多数の場合は抽選・初めての方優先・後日はがきで通知)
- 講 師 シルバー人材センター会員
- 受講料 各コース1,600円 (初回に集金・受講後キャンセルされた場合の返金不可)
- 申込期間 4月20日 (水)～30日 (土)
- 申込方法 次のいずれかの方法で申し込み

①多摩市総合福祉センター3階窓口

はがきを持参し、はがきに住所・氏名と所定の申込用紙を記入。

②往復はがき 4月30日 (土) 消印有効

下記の見本の通り必要事項を記入。記入漏れがある場合は無効となります。



### はがき記入見本

<input type="checkbox"/> 往 信 宛名面	206-0032 多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階 多摩市社会福祉協議会 高齢者支援係 宛	返信裏面 ここには何も記入 しないでください。
--	---	-------------------------------

<input type="checkbox"/> 返 信 宛名面	郵便番号 ご自分の住所 氏名 をご記入ください	返信裏面 ① 住所 ② 氏名 (ふりがな) ③ 生年月日 ④ 年齢 ⑤ 電話番号 ⑥ 希望講座 ⑦ 希望講座の受講歴の 有無 (受講年度)
--	----------------------------------	---

※1講座につき、申込方法①の場合 はがき1枚、②の場合 往復はがき1枚が必要となります

※テキストは貸出となります

※講座では、OS: Windows 10 / Office: Home and Business Premium を使用します

★講座受講が決定した方は、開講前日までに老人福祉センターの利用登録が必要です。

#### 申込・問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 高齢者支援係

〒206-0032

多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階

☎042-356-0307

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

# 高齢者個別パソコン相談会 開催のお知らせ

USBメモリーや  
CD等を活用したフ  
ァイル保存方法っ  
て・・・？

画像やクリップ  
アートを利用す  
る仕方って・・・？

これからパソコン  
を始めたいと考  
えているのだけ  
ど・・・？

パソコンの操作で日頃対処できない様々な問題に関する質問に、寿大学パソコン教室講師（シルバー人材センター会員）がお答えいたします。

次のとおり開催しますので、ぜひこの機会にお申し込みください。なお、参加を希望される方は、**4月28日（木）**までにお申し込みください。

- 開催日 平成28年5月2日（月）
- 場 所 多摩市総合福祉センター7階 704研修室
- 対 象 多摩市に住所を有する60歳以上の方
- 定 員 各時間 2人（事前予約制。相談時間は一人30分以内）
- ①13時00分～ ②13時30分～ ③14時00分～ ④14時30分～
- 相談員 シルバー人材センター会員

※ 事前予約の受付は一人1枠のみ。相談後に空きがあれば次回の予約可。但し、この相談会はパソコンを操作するための講習会ではありません。

## 申込・問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 高齢者支援係

〒206-0032

多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階

☎042-356-0307

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時



# 元気チェック

老人福祉センターのご利用者を対象に、体調や健康をチェックする「元気チェック」を実施します。事前に申込は不要です。直接、多摩市総合福祉センター6階 老人福祉センターのラウンジにお越しください。

**今回は、6月22日（水）** 5月は、ありません

- 場 所 多摩市総合福祉センター6階 ラウンジ
- 対 象 老人福祉センター利用登録者
- 内 容 血圧・握力・酸素飽和度を測定・記録し、体調チェック
- 共 催 多摩センター・中部地域包括支援センター



- ※ 酸素飽和度の測定では、酸素が全身に運ばれているかをチェックします
- ※ 「元気チェック」は、都合により中止になる場合もありますので、ご了承ください

問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 高齢者支援係  
 〒206-0032  
 多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階  
 ☎042-356-0307  
 ※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

## ★その他のお知らせ★

カラオケの日 ※同好会所属者除く	高齢者 : 5月 6日(金)	9時～11時50分	6階 音楽活動室
	障がい者: 5月28日(土)	9時～11時50分	
囲碁の日	5月16日(月)	13時15分～15時30分	6階 集会室
福祉機器展示コーナー	3階 8時30分～17時 問合せ: 地域福祉推進課 042-356-0307		
ふくしの法律相談	財産管理や相続、福祉サービスの利用に関するトラブルなど、高齢者や障がい者の生活上での法律に関わる事からについて、専門の弁護士が相談を受けます。 5月19日(木) 13時30分～15時30分 ◆毎月第3木曜日 ※要予約 問合せ: 権利擁護センター 042-373-5677		
おしゃべりサロン	5月12日(木) 10時～11時50分 ◆毎月第2木曜日 ※予約不要 (ボランティアと一緒にしゃべりましょう。)		
≪5月の地域活動支援センターあんど・老人福祉センター休館日≫ 第2土曜日(14日)、各日曜日、憲法記念日(3日)、みどりの日(4日)、こどもの日(5日)			

